

# Темперамент и характер человека.

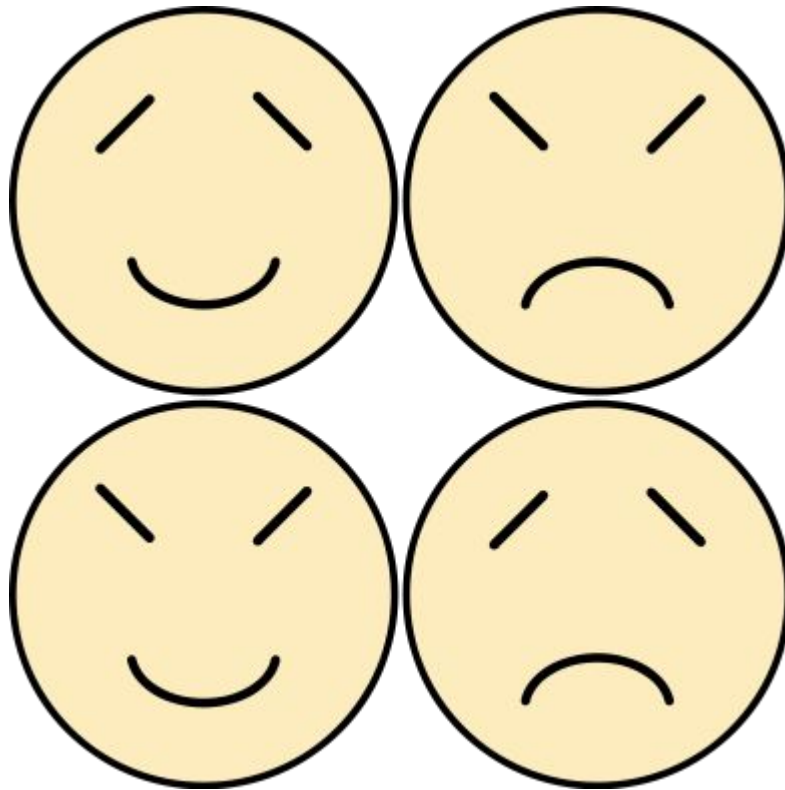
# Темперамент

- ▶ Темперамент – устойчивая совокупность индивидуальных психофизиологических особенностей личности, связанных с динамическими, а не содержательными аспектами деятельности. Темперамент составляет основу развития характера. С физиологической точки зрения он обусловлен типом высшей нервной деятельности человека, и проявляется в поведении человека (характера), в степени его жизненной активности.

## Для составления психологических характеристик традиционных 4 типов обычно выделяются следующие основные свойства темперамента:

- ▶ **Сензитивность** определяется тем, какова наименьшая сила внешних воздействий, необходимая для возникновения какой-либо психологической реакции.
- ▶ **Реактивность** характеризуется степенью произвольности реакций на внешние или внутренние воздействия одинаковой силы (критическое замечание, обидное слово, резкий тон – даже звук).
- ▶ **Активность** свидетельствует о том, насколько интенсивно (энергично) человек воздействует на внешний мир и преодолевает препятствия в достижении целей (настойчивость, целенаправленность, сосредоточение внимания).
- ▶ **Соотношение реактивности и активности** определяет, от чего в большей степени зависит деятельность человека: от случайных внешних или внутренних обстоятельств (настроения, случайные события) или от целей, намерений, убеждений.
- ▶ **Пластичность и ригидность** свидетельствуют, насколько легко и гибко приспосабливается человек к внешним воздействиям (пластичность) или насколько инертно и жестко его поведение.
- ▶ **Темп реакций** характеризует скорость протекания различных психических реакций и процессов, темп речи, динамика жестов, быстрота ума.
- ▶ **Экстраверсия, интроверсия** определяет, от чего преимущественно зависят реакции и деятельность человека – от внешних впечатлений, возникающих в данный момент (экстраверт), или от образов, представлений и мыслей, связанных с прошлым и будущим (интроверт).
- ▶ **Эмоциональная возбудимость** характеризуется тем, насколько слабое воздействие необходимо для возникновения эмоциональной реакции и с какой скоростью она возникает.

# Основные классические типы темперамента



# Холерик.



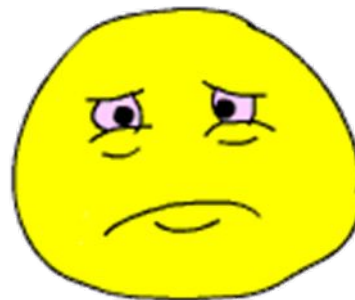
- ▶ Такой человек обычно очень вспыльчив, горяч и несдержан. Вместе с тем холерик быстро остывает и успокаивается, если ему уступают и идут на встречу. Его душевные движения порывисты, но непродолжительны, настроение часто меняется.
- ▶ Вспомним рыцаря Дон Кихота, быстро сменявшего гнев на милость, а благородную ярость - на уныние.

# Сангвиник.



- ▶ Это человек весьма веселого нрава. Он представляется оптимистом, полным надежд, юмористом, шутником, балагуром. Сангвиник быстро воспламеняется, но столь же быстро остывает, теряет интерес к тому, что совсем ещё недавно очень его волновало и притягивало к себе. Он много обещает, но не всегда сдерживает свои обещания, легко и с удовольствием вступает в контакты с незнакомыми людьми, является хорошим собеседником. Его отличает доброта, готовность прийти на помощь. Напряженная умственная и физическая работа быстро утомляет. Сангвиник очень активен, энергичен, у него живые движения, богатая мимика. При неблагоприятных условиях и отсутствии воспитания у сангвиника могут развиваться поспешность, легкомыслие к поступкам, невнимательность.
- ▶ Примером сангвинического темперамента может служить знаменитый д'Артаньян - порывистый, увлекающийся герой Дюма.
- ▶

# Меланхолик.



- ▶ Человек с меланхолическим темпераментом обычно живет сложной и напряженной внутренней жизнью, придаёт большое значение всему, что касается, обладает повышенной тревожностью и ранимой душой. Меланхолик почти всегда человек сдержанный и слов на ветер не бросает. Когда он не может выполнить обещанное, то искренне страдает, даже если знает, что от него ничего не зависело.
- ▶ Судя по всему, принц Гамлет и Евгений Онегин были типичными меланхоликами

# Флегматик.



- ▶ Владелец этого темперамента хладнокровен. Он больше склонен к бездействию, чем к напряженной, активной работе. Такой человек медленно приходит в состояние возбуждения, но и успокаивается постепенно. Мимика и движения флегматика невыразительны и медлительны.
- ▶ Илья Ильич Обломов, который проводил все время на диване, в ленивой полудреме - яркий флегматик.
- ▶ В жизни редко приходится встречать «стопроцентных» флегматиков или сангвиников, так как большинство людей соединяют в себе черты разных темпераментов.



Тип темперамента	Внешние признаки	Особенности речи	Особенности общения
Холерический	Подвижные глаза; уголки губ образуют прямую горизонтальную линию; склонны охватывать взглядом все пространство, в котором находятся	Быстрая реакция на заданный вопрос; быстрый темп речи	При разговоре с двумя и более собеседниками поддерживает контакт взглядом со всеми участниками; быстро принимает решения
Сангвинический	Склонны охватывать взглядом все пространство, в котором находятся; уголки губ приподняты вверх	Быстрый темп речи, в разговоре часто переключается с одной темы на другую	При разговоре с двумя и более собеседниками поддерживает контакт взглядом со всеми участниками
Флегматический	Взгляд обращен как бы внутрь себя; уголки губ образуют прямую горизонтальную линию	Медленный темп речи, из-за чего может производить впечатление тугодума; длинные паузы в разговоре	При разговоре с двумя и более собеседниками поддерживает контакт взглядом только с тем, к кому непосредственно обращается в данный момент
Меланхолический	Взгляд обращен как бы внутрь себя; уголки губ опущены вниз	Темп речи средний; речь неуверенная	При разговоре с двумя и более собеседниками поддерживает контакт взглядом только с тем, к кому непосредственно обращается в данный момент

Виды темперамента и соответствующие им свойства высшей нервной деятельности		Сангвинический	Холерический	Флегматический	Меланхолический
		Сильный, уравновешенный, подвижный	Сильный, неуравновешенный (возбудимый), подвижный	Сильный, уравновешенный, инертный	Слабый, неуравновешенный, первые процессы малоподвижны
Психические свойства					
1. Скорость и сила психических реакций	Скорость	Высокая	Очень высокая	Медленная	Средняя
	Сила	Средняя	Очень большая	Большая	Большая
2. Экстраверсия или интроверсия		Экстраверт	Экстраверт	Интроверт	Интроверт
3. Пластичность и ригидность		Пластичный	Пластичный	Ригидный	Ригидный
4. Сензитивность, эмоциональная возбудимость, сила эмоций, их экспрессия и эмоциональная устойчивость	Возбудимость	Умеренная	Высокая	Слабая	Высокая
	Сила эмоций	Средняя	Очень большая	Слабая	Большая
	Экспрессия эмоций	Умеренная	Повышенная	Пониженная	Повышенная
	Устойчивость	Устойчив	Неустойчив	Очень устойчив	Очень неустойчив

# Круг Айзенка

нейротизм

Н  
Е  
У  
С  
Т  
О  
Й  
Ч  
И  
В  
О  
С  
Т  
Ь

М

Х

Ф

С

У  
С  
Т  
О  
Й  
Ч  
И  
В  
О  
С  
Т  
Ь

стабильность

впечатлительный  
необщительный  
пессимистичный  
неподатливый  
сдержанный  
обидчивый  
тревожный

поддающийся насилию  
раздражительный  
оптимистичный  
импульсивный  
агрессивный  
вспыльчивый  
лидирующий

интроверсия

экстраверсия

миролюбивый  
старательный  
пассивный  
надежный  
вдумчивый  
размеренный  
спокойный

любящий удобства  
разговорчивый  
общительный  
беззаботный  
доступный  
открытый  
живой

# Роль в общении.

**ХОЛЕРИК**

подчиняет,  
непреклонен,  
властен

**САНГВИНИК**

развлекатель,  
старается всех  
развеселить

**ФЛЕГМАТИК**

спокойный,  
созерцатель

**МЕЛАНХОЛИК**

подопечный,  
беззащитный

# Самооценка в зависимости от темперамента.

**сангвиник**

*неустойчивая,  
повышенная,  
рассказывает об  
успехах,  
у всех на виду*

**холерик**

*наивысшая,  
стремление к  
первенству,  
соперник*

**флегматик**

*занижена,  
скромен,  
не на виду*

**меланхолик**

*низкая,  
стеснителен,  
в группе  
держится в  
тени*

# Уверенность в зависимости от темперамента.

**САНГВИНИК**

надеется  
на удачу

**ХОЛЕРИК**

самоуверен,  
скрывает  
слабости

**ФЛЕГМАТИК**

нет  
самоуверен-  
ности,  
переживает  
за себя,  
не унывает

**МЕЛАНХОЛИК**

Неуверен в  
себе,  
преувели-  
чивает  
недостатки,  
не верит в  
удачу

# Дружба и любовь в зависимости от темперамента.

САНГВИНИК

переживает симпатии легко, ярко и весело



ХОЛЕРИК

*дружит с немногими, другом командует, сильно привязан, склонен к гневу, ревности, к разрыву из склонности*



ФЛЕГМАТИК

*не склонен к выражению ярких чувств, спокойное отношение к партнеру, влюбчив, спокойная привязанность*



МЕЛАНХОЛИК

*преданность, подчиняется паре, стыдится открывать свои чувства, однолюб*



# Движения и походка.



подвижный,  
быстрый,  
«непоседа»

стремительный,  
резкий,  
напряженный

сангвиник

холерик

флегматик

меланхолик

замедленный,  
плавный,  
расслабленный

замедленный,  
нерешительный





# Аппетит.

сангвиник

холерик

хороший,  
«лакомка»

ест быстро,  
много

ценит процесс  
еды, не  
торопится во  
время еды

сниженный

флегматик

меланхолик



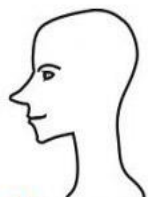
# Сон



# Соответствия темпераментов и подтипов

Темперамент

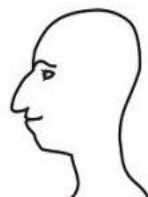
Подтип (1 из 4-х)



Меланхолик



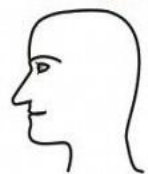
Интуитивно-логический



Холерик



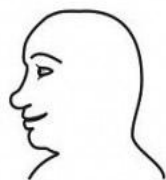
Интуитивно-этический



Флегматик



Сенсорно-логический



Сангвник



Сенсорно-этический

# Характер.

- ▶ Харáктер – структура стойких, сравнительно постоянных психических свойств, определяющих особенности отношений и поведения личности. Когда говорят о характере, то обычно подразумевают под этим именно такую совокупность свойств и качеств личности, которые накладывают определённую печать на все её проявления и деяния. Черты характера составляют те существенные свойства человека, которые определяют тот или иной образ поведения, образ жизни.



# Типы характера

# Гармонически целостный тип.



- ▶ Отличается устойчивостью отношений и в то же время высокой приспособленностью к окружающей среде. У человека с таким типом характера отсутствуют внутренние конфликты, его желания совпадают с тем, что он делает. Это общительный, волевой, принципиальный человек. Люди с гармонически целостным характером сохраняют систему своих ценностей во всех трудных обстоятельствах жизни. Это тип волевого борца за свои идеалы и принципы. Не приспособленчество, а изменение реальности согласно своим идеалам - таков способ адаптации этих людей

# Тип внутренне конфликтный, но внешне гармонически согласованный со средой.



- ▶ Отличается противоречивостью между внутренними побуждениями и внешним поведением, которое, согласуясь с требованиями среды, осуществляется с большим напряжением. Человек с таким типом характера склонен к импульсивным действиям, однако они постоянно сдерживаются волевыми усилиями. Система его отношений устойчива, но коммуникативные свойства недостаточно развиты.
- ▶ Люди такого типа имеют сложную систему соотношения своей ценностной ориентации с условиями реальной действительности.
- ▶ Разлад с внешним миром эти люди преодолевают путем внутренних тактических перестроек, психологической защиты, обесценивая текущие события, не вписывающиеся в их ценностную систему, сохраняя базовые ценности личности, но не стремясь активно изменить внешние обстоятельства. Это тип отрешенного от повседневной борьбы мудрого созерцателя.



# Конфликтный тип с пониженной адаптацией.



- ▶ Отличается конфликтностью между эмоциональными побуждениями и социальными обязанностями, импульсивностью, преобладанием отрицательных эмоций, неразвитостью коммуникативных свойств, недостаточной структурированностью самосознания. Отдельные связи с миром у людей данного типа не включены в какую-либо общую поведенческую систему. Жизнь таких людей проходит по упрощенной схеме: их изменчивые потребности должны, по их собственному мнению, немедленно удовлетворяться без особых усилий.
- ▶ Психика таких индивидов не обременена большим опытом, их не заботит и будущее. Они не закалены в борьбе за существование. В детстве они, как правило, подвергались гиперопеке, были окружены чрезмерной заботой окружающих людей. Они отличаются инфантильностью, неприспособленностью к преодолению жизненных трудностей. Основным механизмом их жизнедеятельности - удовольствие (гедонизм). Все трудные ситуации люди такого типа воспринимают как остроконфликтные и прибегают к бессознательной психологической псевдозащите - искаженному отражению действительности (капризы, упрямство, уход в мир грез и бесплодных мечтаний)

# Вариативный тип характера .



- ▶ Бесхарактерность, постоянное приспособленчество - суррогат пластичности поведения; ее не следует смешивать с подлинной пластичностью поведения, со способностью учитывать обстоятельства для достижения основных целей, не отступая при этом от социальных норм и требований.
- ▶ Люди этого типа отличаются упрощенностью внутреннего мира; их борьба за существование прямолинейна. Они не проявляют сомнений и колебаний в достижении утилитарных целей, не имеют особых внутренних ограничений. Им известен только один вид препятствий - внешние. Действительность озадачивает их лишь вопросами "технического" характера - как добиться, как достичь возможно большего количества сиюминутных благ. Это тип "реалистов": свои потребности подобные люди пытаются максимально полно удовлетворить в пределах реально существующих возможностей. Приспособление, прилаживание, подгонка внутреннего мира к внешним обстоятельствам - таков общий способ адаптации этих людей.

В основу типологической характерологии может быть положена и ведущая направленность личности. Так, известный немецкий философ и психолог Эдуард Шпрангер (1882-1963) выделяет следующие типы личности по их ведущей направленности.

▶ 1. Научный человек. В чистом виде знает лишь одну страсть, страсть к проблеме, к вопросу, которая ведет к объяснению, установлению связей, теоретизированию. Его переживания оторваны от реальной жизни: он может отчаяться от невозможности познать, ликовать из-за чисто теоретического открытия. Он изнуряет себя как психологическое существо ради порождения чисто идеального мира закономерных связей. Для него имеет ценность лишь чистота методов познания - истина любой ценой. Мир для него - это бесконечное производство сущностей и система отношений зависимости... В наиболее естественном и чистом виде эта форма жизни воплощается в профессиональных ученых, которые, как правило, приходят к постановке своих жизненных задач в результате свободного интереса. Но предварительные ступени такого рода духовной организации встречаются и независимо от профессиональной принадлежности, и, возможно, на них гораздо отчетливее выступают структурные особенности типа, чем у больших ученых, которые часто являются очень сложными натурами.



▶ 2. Экономический человек. Это необязательно человек, связанный с производством. Самое главное то, что основным мотивом, определяющим самые различные сферы личности и характер ее бытия, является мотив полезности.

▶ 'В самом общем плане экономическим человеком является тот, кто во всех жизненных связях на первое место ставит полезность. Все для него становится средством поддержания жизни, борьбы за существование и наилучшего устройства своей жизни. Он экономит материал, силы, время - только бы извлечь из этого максимальную пользу. Вернее было бы назвать его практичным человеком, так как с понятием экономики связана и вся область техники. Смысл же его действий не в самой деятельности, а в ее полезном эффекте...



- ▶ 3. Эстетический человек. Чисто эстетическому поведению несвойственно вождение. Непосредственное соприкосновение с миром всегда болезненно, связано с борьбой за существование. Но есть второй мир, где боль так же сладка, как и веселье, страдания так же одухотворены, как и радость: это мир фантазии. Мы знаем, что есть люди, окружающие себя подобными фантазиями, сквозь которые они и воспринимают действительность.
- ▶ При рассмотрении эстетического типа мы имеем в виду не столько деятелей искусства, создающих материальные произведения, сколько людей, творящих самих себя, обладающих внутренней структурой эстетического типа.



- ▶ 4. Социальный человек. Особая жизненная форма, которую назвали социальной, возникает, когда эта потребность в самоотречении ради другого становится ведущей жизненной потребностью.
- ▶ Социальная направленность в своем высшем проявлении - это любовь. Она может быть основополагающим чувством, обращенным ко всей жизни. Но она может быть направлена и на отдельный предмет или круг предметов и при этом не терять характера ведущей потребности, определяющей все индивидуальное бытие. Отдельный человек становится предметом любви как средоточие ценностей. Можно любить другого человека, потому что в нем открываются ценность истины, или красоты, или святости. Сродни такой любви страстное стремление обрести ценности жизни, нам уже известные. Но суть самой любви еще глубже: она остается чем-то в себе, обращенным к другой жизни ради ценностей, заключенных в этой жизни. Понятно определяя то, что в конечном счете не поддается формулировке, можно сказать, что любовь открывает в другом человеке - в одном, нескольких или многих - потенциальных носителей определенных ценностей и находит смысл своей собственной жизни в преданности этим людям.



- ▶ 5. Политический человек. Особый случай, когда главным для человека становится могущество само по себе.
- ▶ Здесь мы имеем тотальность мироощущения: самоутверждение, достижение успеха, жизненная сила, энергия бытия.
- ▶ Они стремятся к высокому социальному статусу и только тогда, в качестве вождей, в лучах славы чувствуют себя на своем месте.



- ▶ 6. Религиозный человек. Религиозный человек - это тот, чья духовная структура постоянно и целиком направлена на достижение высшего смысла жизни, постулированного религией.
- ▶ В поведении религиозных людей доминирует альтруистическая направленность. Высший смысл своего существования они видят в благородном безвозмездном служении людям - в помощи пострадавшим, раненым, покалеченным, немощным, униженным и одиноким. Поведение таких людей значительно превышает норму социальной ответственности.
- ▶ Религиозные догматы прочно внедряются в сферу сверхсознания религиозного человека, охватываются сложным интуитивным механизмом человеческой психики - механизмом веры. Поведение религиозного человека модифицируется - в его психике начинают доминировать идеи добра, любви к человеку. Оно характеризуется стремлением к безгреховности, а возможное его виновное поведение реорганизуется посредством глубокого раскаяния и искупления вины добрыми делами.





# Какой бывает характер у человека при акцентуации?

- ▶ **Гипертимный.** Таким людям свойственны общительность, словоохотливость, развитая мимика. Часто легкомысленны и раздражительны, очень инициативны и энергичны.

какой бывает характер у человека

- ▶ **Дистимный.** Это замкнутые, пессимистично настроенные люди. Они не любят шумных компаний, чувствуют себя в них некомфортно. Очень ценят своих друзей, имеют обостренное чувство несправедливости. Часто неповоротливы и медлительны в принятии решений.
- ▶ **Циклоидный.** Настроение у этих людей меняется часто, в зависимости от которого они то гиперобщительны, то невероятно замкнуты.
- ▶ **Возбудимый.** Это конфликтные, тяжелые в общении люди. В семье обычно властны, в коллективе неуживчивы. В спокойном состоянии аккуратны и внимательны, а в дурном настроении вспыльчивы, раздражительны.
- ▶ **Застревающий.** Такие люди несговорчивы, любят всех поучать, часто провоцируют конфликты. Предъявляют высокие требования к себе и окружающим.
- ▶ **Педантичный.** Это типичные бюрократы, обнаруживающие чрезмерное внимание к мелочам. Не любят быть лидерами, очень добросовестны, не упускают возможности поворчать.
- ▶ **Тревожный.** Люди с таким характером неуверенны в себе, поэтому не любят конфликтовать, а в случае споров ищут поддержки у других людей. Они дружелюбны и самокритичны, но этот тип характера не такой волевой, поэтому такие люди часто являются предметом шуток и насмешек.
- ▶ **Демонстративный.** Это контактные личности, умеющие приспособиться к любой ситуации, обожают интриги. Часто вызывают раздражение в других своей самоуверенностью, из-за чего случаются конфликты. Артистичны, обходительны, обладают неординарным мышлением, бывают эгоистичны, хвастливы и лицемерны.

# Взаимосвязь характера с темпераментом.

